

Pasta alla crema di melanzane, menta, pesce spada e pomodorini

Anche in estate è impossibile resistere ad un buon piatto di pasta: prova la integrale con crema di melanzane, menta, pesce spada e pomodorini.



Un piatto di pasta integrale da gustare anche in estate: è la nostra proposta di **pasta alla crema di melanzane, menta, pesce spada e pomodorini**. Un'armonia perfetta che richiama la cucina mediterranea: l'insieme di sapori rende il tutto fresco e cremoso grazie all'aggiunta della menta e della salsa di melanzane. Ideale per una cena tra amici o un'occasione importante, questa ricetta porterà un assaggio d'estate direttamente a tavola.

Difficoltà: media

Costo: basso

Tempo di preparazione: 30 min.

Ingredienti (per 4 persone)

320 g di mezze maniche integrali (o altra pasta integrale corta a scelta)

200 g di pesce spada

3 melanzane viola

200 g di pomodorini ciliegino Despar Premium

1 cucchiaino di zeste di limone non trattato Passo dopo Passo Despar

5 foglioline di menta fresca

2 spicchi di aglio

3 cucchiaini di olio extravergine di oliva

40 g di burro

1 bustina di zafferano in polvere

2 macinate di pepe nero Despar

sale q.b.

Preparazione

1. Priva due melanzane della buccia, tagliale a pezzetti e trasferiscile con un cucchiaino d'olio, uno spicchio d'aglio, un pizzico di sale, una macinata di pepe e la menta spezzettata in una padella antiaderente. Cuoci a fiamma dolce finché non si saranno ammorbidite (aggiungi poca acqua al bisogno). Trasferisci poi in un bicchiere dai bordi alti, elimina l'aglio, frulla fino a ottenere una crema liscia. Aggiungi le zeste di limone e mescola bene.

2. Taglia i pomodorini a metà e la terza melanzana a cubetti. Trasferisci le melanzane in una padella assieme a uno spicchio d'aglio e due cucchiaini di olio, cuoci per 5 minuti, poi aggiungi i pomodorini, cuoci per altri 5 minuti. Infine aggiungi anche il pesce spada a cubetti. Prosegui la cottura a fiamma vivace per tre minuti.

3. Cuoci le mezze maniche in abbondante acqua leggermente salata. A cottura quasi ultimata, scola la pasta e condiscila con la crema di melanzane, limone e menta, mescolandola bene. Servi aggiungendo il pesce spada con i pomodorini e i cubetti di melanzana.